

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル2010年8月～

○営業時間...月～金10:00～23:00 土10:30～21:00 日10:30～18:00

休館日 第1・3・5月曜日、第2・4日曜日

部分は、レッスン・時間・インストラクター等、変更のお知らせです。

第2・4月曜日営業		火		水		木		金		土		第1・3日曜日営業	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
※軽運動は、ストレッチ・フォームローラー・体操などを、ジムスタッフがを行います。													
～10:00開店～													
10:30～(15分) 軽運動													
11:00～11:45 ラテンエアロ 45 (鶴田)													
12:00～13:00 ヨガ 60 (山下)													
13:00～13:30 クロール・背泳ぎ (浅川)													
13:30～14:00 初めて平泳ぎ (浅川)													
14:15～14:45 B.コンバット30 (和田)													
16:30～18:30 ご利用出来ません													
19:15～20:15 B.ヒーリング 60 (荻原)													
20:00～20:30 アクアヌードル (川崎)													
20:30～21:15 ベーシックステップ 45 (荻原)													
21:00～22:00 B.ジャム+ 60 (Chika)													
～10:00開店～													
10:30～(15分) 軽運動													
11:00～11:45 おしえてエアロ 11:15～11:45 はじめてエアロ (榎本)													
12:15～13:15 B.ヒーリング 60 (荻原)													
13:20～13:30 クロール・背泳ぎ (浅川)													
13:30～14:00 初めて平泳ぎ (浅川)													
14:15～14:45 B.コンバット30 (和田)													
16:30～18:30 ご利用出来ません													
19:15～20:15 B.ヒーリング 60 (荻原)													
20:00～20:30 アクアヌードル (川崎)													
20:30～21:15 ベーシックステップ 45 (荻原)													
21:00～21:30 初めて加-背泳ぎ (和田)													
21:30～22:00 B.パンプ 45 (Sandra)													
～10:00開店～													
10:30～(15分) タオルストレッチ													
11:00～12:00 パワフルエアロ 60 (榎本)													
12:15～12:45 Jアラビイダンス (内田ふ)													
13:00～13:45 はじめてステップ 45 (榎本)													
13:30～14:00 ウォーク・ジョグ (鈴木)													
16:30～18:30 ご利用出来ません													
19:15～20:00 B.ステップ 45 (川崎)													
20:00～20:30 ウォーキング (高野)													
20:30～21:00 ジョギング (高野)													
21:15～22:00 B.コンバット 45 (和田)													
～10:00開店～													
10:30～(15分) 軽運動													
11:00～11:45 言竹ストレッチ 45 (内田ふ)													
12:00～12:45 ベーシックステップ 45 (佐藤)													
13:00～13:45 かんたんエアロ 45 (川崎)													
14:00～14:30 ストレッチ (Sandra)													
16:30～18:30 ご利用出来ません													
19:15～20:00 かんたんエアロ 45 (佐藤)													
20:00～20:30 腰痛運動 (鈴木)													
20:15～20:45 コアコン (川崎)													
20:30～21:00 ウォーク・ジョグ (鈴木)													
21:00～21:15 B.ジャム+ 60 (Sandra)													
21:15～22:00 なんでもスイミング 45 (川崎)													
～10:30開店～													
11:15～12:15 インナーパワーヨガ 60 (安達)													
11:00～11:30 ウォーキング (川崎)													
11:30～12:00 アクアピクス (川崎)													
12:00～12:45 クロール・背泳ぎ (和田)													
12:30～13:30 B.パンプ 60 (芦澤)													
13:45～14:45 B.アタック 60 (川崎)													
14:30～17:30 ご利用出来ません													
～10:30開店～													
11:00～12:00 ラテンエアロ 60 (鶴田)													
12:15～13:00 ピラティス 45 (川崎)													
13:00～15:00 ファミリープール【2コース】													
～18:00閉館～													
プライベートレッスン ご希望のインストラクターと直接ご相談ください。 ピラティス・各種レッスン(レスミルズプログラム)のテクニック・運動指導・柔軟体操やプールのスキルアップにおすすり お一人様 30分 2,000円													
8月の定休日 14日(土曜日) 2日・16日・30日(月曜日) 8日・22日(日曜日)													

終日フリーコース
プライベートレッスンを承ります

はじめての方にオススメのクラスです

月～金23:00閉館 ※詳しいプログラム内容は裏面をご覧ください